

# 健康・福祉ガイド

## 健康づくり

健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

## 笑顔健康クッキング ※要申し込み

開催日	会場	申し込み期間
8/4 (水)	新津健康センター	受付中～7/30(金)

時間 午前10時～正午 (受付は午前9時45分から)

### テーマ

手軽に時短で糖を抑えよう(糖尿病予防)

内容 講話、調理の実演

定員 先着20人

持ち物 筆記用具

## 半日1回でよくわかる!

健康ミニ教室 ※要申し込み

日時 8月4日(水) 午前9時半～11時半 (受付は午前9時15分～9時25分)

会場 新津健康センター1階 機能訓練室

定員 先着12人

内容 よくわかる検査値の見方、すぐに役立つ食事・運動の話と実践

持ち物 健康診断の結果、筆記用具、運動ができる靴、飲み物

申し込み期限 8月2日(月)

## 成人の健康相談 ※要申し込み

日時 8月6日(金) ①午前9時～②9時45分～③10時半～④11時15分～

会場 新津健康センター

## 各種検診案内

健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

## 肺がん(結核)検診日程 ※予約不要

検診日	時間	対象	会場
8/2 (月)	午前9時～11時半	男女	新津健康センター

持ち物 受診券、健康保険証、個人記録票

## 400ミリリットル献血にご協力を健康福祉課地域福祉担当 ☎25-5665

日程	時間	会場
7/16 (金)	午前9時半～11時	UDトラックス新潟(株)
7/16 (金)	午後1時～4時	(株)新津管内建設会館

持ち物 献血カードまたは献血手帳 ※初めて献血する人は身分証明書が必要

## にいつ子育て支援センター

開館日 毎週月曜～金曜、土曜(午前のみ) 利用料 100円

開館時間 9:00～12:00、13:00～16:00

利用対象 3歳以下のお子さんと保護者 ※月曜・水曜の午前と木曜・金曜の午後(1歳7カ月まで)対象

☎21-4152 セミナー受付時間9:00～17:00

# 育ちの森

利用定員を設けています。予約もできますが、空きがあれば当日入館可。

予約受付時間: 9:00～17:00 (土曜午後、日曜祝日を除く)

空き状況はホームページでご確認ください。

7/15(木)午前に避難訓練があります。

## 森のサロン「はじめての保活」※7/19(月)受付開始

日時 8/6 (金) 10:20～10:50

対象・定員 区内在住の令和4年4月に入園予定のお子さんを持つ保護者・13組

内容 入園までの流れや保育サービスについて 利用料 100円

## アキハで子育てサポート事業

栄養士さんに聞いてみよう 離乳食のこと ※受付中(定員になり次第締め切り)

日時 7/29(木) 14:00～お話&質問(要予約10組)、14:40～個別相談(要予約4組)

対象 1歳7カ月までの子と保護者 講師 秋葉区管理栄養士 利用料 100円

助産師さんに聞いてみよう ※受付中(定員になり次第締め切り)

夏のケア、あせも対策、衣類調節、おっぱいのことなど

日時 8/5(木) 14:00～ 講師 和泉久美子さん(助産師)

内容 お話&質問(要予約10組)、その後個別相談(要予約4組)

対象 1歳7カ月までの子と保護者 利用料 100円



## 史跡を巡って健康に健康ウォーキング開催報告

6月13日、秋葉区健康ウォーキングが開催されました。新型コロナウイルス感染対策として、少人数のグループで、煮坪や熊沢トンネルなどを巡りながら、ウォーキングを楽しみました。参加者の皆さんからは「ウォーキングをしながら秋葉山や新津の歴史がわかってとてもよかった」「知識もつき、和やかにウォーキングができ楽しかった」などの感想をいただきました。



## あきは通信 災害に備えよう 地域で行う防災訓練

6月20日、金津コミュニティ振興協議会で防災訓練が行われました。避難所運営訓練のほか、実際に段ボールベットやパーテーションを設置したり、簡易担架の作り方を体験しました。地域の皆さんで防災意識を高めて、災害に備えました。



# お知らせ

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員  
〒=参加費(記載のないものは無料)  
申=申し込み 問=問い合わせ

## 第15回秋葉区美術展覧会開催日程

今年度の区展の開催期間をお知らせします。募集要項、出品書の配布については、後日お知らせします。

回 11月20日(土)～28日(日)

午前10時～午後5時(28日は午後3時まで)

作品搬入日 11月13日(土)午前9時～正午

場 新津美術館

問 新津地区公民館 ☎22-9666

## 認知症の方や家族の無料電話相談

認知症の方やその家族の無料相談窓口です。福祉の有資格者や介護経験者などが電話で相談を伺います。

回 毎週月曜～金曜 午前9時～午後5時

(祝日、年末年始は休み)

相談電話 新潟県認知症コールセンター

(☎025-281-2783)

## 高齢者やその家族の無料相談窓口

高齢の方やその家族の皆さん、心配ごとや悩みごとを話してみませんか。電話または窓口で相談できます。

場 新潟ユニゾンプラザ3階(中央区上所2)

### ■一般相談

回 毎週月曜～金曜 午前9時～午後5時

(祝日、年末年始は休み)

### ■専門相談(要予約)

回 7月12日(月)・26日(月)、

8月10日(火)・23日(月)

午後1時半～4時

相談内容 相続問題、金銭貸借 ほか

場 新潟県高齢者総合相談センター

(☎025-285-4165)

# 新津B&G 海洋センター 水泳教室

7月11日(日)午前9時半から申し込み開始 ☎23-4800



教室名	開催日時	対象・定員	参加費
小学1・2年生 クロール教室	7月20日(火)・21日(水)・26日(月)・27日(火)	水に顔がつけられる、水が怖くない 小学1・2年生・先着16人	2,500円(全4回)
小学3～6年生 クロール教室	7月29日(木)・30日(金)、8月3日(火)・4日(水)・5日(木)・10日(火)・11日(水)・12日(木)	水に顔がつけられる、水が怖くない 小学3～6年生・先着16人	4,000円(全8回)
小学3～6年生 クロール教室 スペシャル	上記日程に加えて 8月18日(水)・19日(木)・20日(金)	同上	5,000円(全11回)

時間 午後5時5分～5時45分

持ち物 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル、着替え、飲み物、プール入場料(1回100円)、コインロッカー代(1回100円、使用後返却) ※新型コロナウイルスの感染状況により予定が変更や中止になる場合があります

## 子どもの居場所づくり立ち上げ講座

地域全体で子どもを見守り、健やかに育む環境を充実させるため、子どもの居場所づくりを進めています。子どもたちが一人でも立ち寄れる、安心して過ごせる場所を一緒に立ち上げてみませんか?



日時 7月29日(木)、8月5日(木)の2日コース、午前10時～11時半

会場 新津地域交流センター 多目的ホール

定員 先着30人(保育あり)

対象 子どもの居場所の立ち上げを実際に考えている人、または興味のある人

内容 居場所の基礎をつくろう、居場所の形を作ろう

講師 にいがた子育てステーション 理事長 立松有美さん

申し込み 7月15日(木)までに秋葉区社会福祉協議会 ☎24-8376、FAX 23-3322、

メール akiha@syakyo-niigatacity.or.jp

## 秋葉消防署からのお知らせ

# 熱中症を防ごう!



### 熱中症の季節到来

熱中症は暑い日の日中屋外での作業やスポーツだけでなく、高温多湿な屋内や夜間でも発症することがあります。

特にこの夏は、新型コロナウイルスの影響により、暑い中マスクを着用することで、熱中症のリスクが高くなることが考えられます。

次の注意事項を守り、熱中症を予防しましょう。

### 熱中症を防ぐには

- ①のどが渇かなくても、こまめな水分・塩分補給を心がける。
- ②外出時は涼しい服装で、日よけ対策をし、飲み物を持参する。
- ③室内が高温多湿にならないように風通しをよくする。
- ④日頃から栄養バランスの良い食事をとり、体力づくりをする。

### 無理な節電で健康を害さない

気温や湿度の高い日には、無理に我慢せず、適度にエアコンなどの冷房機器を使用し暑さを避けてください。

問い合わせ 秋葉消防署地域防災課地域防災係救急担当 ☎22-0175